한 수
2020. 5월호

한수건강통신

착하고
슬기롭고
용기있는 사람

5월은 가정의 달입니다.

5월은 순우리말로 푸른 달입니다. 푸른 달은 마음이 푸른 모든 이의 달이라는 뜻이 있습니다. 코로나 19로 인해 어려운 시기이지만, 따뜻한 사랑이 넘치는 화목한 가정의 달을 보내시기를 바랍니다.

사회적 거리 두기 안내

5월 6일부터는 사회적 거리두기를 종료하고 생활방역 체계인 **생활 속 거리두기 단계로 전환** 되었습니다.

이것은 코로나19의 종식을 의미하는 것이 아니고 지역 사회에서 코로나19 감염이 발생되더라도 대규모 전파를 차단하고 집단감염을 막기 위한 생활방역으로 우리의 일상을 만들어 가야 함을 의미합니다.





① 아프면 3~4일 집에서 머물기
② 사람과 사람 사이는 두 팔 간격 거리두기
③ 손 씻기, 기침예절 지키기, 마스크 착용하기
④ 실내는 주기적 환기와 소독하기
⑤ 거리는 멀어져도 마음은 가까이 하기

등교전 가정에서 확인해요

건강하고 안전한 학교생활을 위해
함께 확인해요!



▶ **등교하기 전 가정 내에서는** 반드시 체온을 측정하여 **발열이나 호흡기 증상**이 있을 경우에는 **학교에 연락 후 등교하지 않아야** 합니다. 가정에서는 체온계를 구비하셔서 가정 내에서 아동들의 발열상태가 측정될 수 있도록 적극 협조해 주시기를 부탁드립니다.

▶ 또한 **개학 1주일 전부터 학생에 대한 건강상태를 확인하는 자가진단 시스템 운영하오니, 추후 문자발송을 확인하시고 성실한 협조 부탁드립니다 (e-알리미 안내 발송예정)**

▶ **기저질환(고위험군)**으로 주치의가 학교 등교 중지를 권고하거나 보호자께서 아동의 등교을 원하지 않을 경우에는 등교 전에 **질병과 관련된 의사진단서(소견서)**를 담임교사에게 제출 시 해당기간 동안의 결석은 **출석으로 인정**됩니다.

학부모와 함께 하는 약물교육 - 1

5월 31일은 세계 금연의 날

세계보건기구(WHO)는 매년 5월 31일 하루라도 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해서 <세계 금연의 날>을 지정하였습니다.



■ 흡연에 관한 질문과 답변(Q & A)

Q. 순한 담배(저니코틴, 저타르)는 건강에 덜 나쁘죠?

A. 혈액 내 니코틴이 일정 수준을 유지하려고 하기 때문에 담배를 더 자주 피우게 되고, 폐 속 깊이 들이마시기 때문에 건강에 더 해로울 수 있어요.

Q. 담배는 스트레스를 줄여주나요?

A. 니코틴 성분에 일시적 각성 효과가 나타나는 것은 사실이지만, 이는 스트레스 해소와는 전혀 무관합니다.

Q. 담배를 피우면 살이 빠지나요?

A. 담배를 피우는 동안 혀의 미각은 억눌려있어요. 금연하면 미각이 되살아나기 때문에 일시적으로 체중이 증가하는 것 때문에, 마치 담배가 살을 빼게 해주는 것처럼 느껴진답니다.

N SMOKING

교육 활동이 이루어지는
학교에서 금연을 하는 것은
당연한 것입니다.

아동 비만 예방을 위한 생활 수칙

아동 비만 예방을 위해 가정에서 어른과 아이가 함께하는 행동수칙 5가지입니다.

적정 체중을 알고 있나요?

아이의 성장 과정에 따른 적정 체중을 알고 있습니까? 비만 예방의 첫걸음은 신장과 성장 곡선에 따른 '적정 체중' 알기에서 시작합니다.

걷는 즐거움을 알고 있나요?

생활 속 운동 실천의 첫걸음, 바로 걷기입니다. '운동해야 한다.'라는 스트레스보다는 움직임으로써 느낄 수 있는 즐거움을 가족과 함께 찾아 주세요.

건강한 식사, 같이 하고 있나요?

낮에 받은 스트레스, 매운 야식으로 풀지는 않나요? 바쁘다고 패스트푸드·외식만 하진 않은가요? 가정에서의 식습관은 그대로 아이가 배웁니다.

충분한 수면, 지키고 있나요?



수면시간 부족은 비만의 위험요소입니다. 충분한 휴식과 수면시간을 가지세요.

가족과의 시간, 지키고 있나요?

집에서 가족과 함께 있는 시간에 전자기기만 보고 있나요? TV·인터넷·스마트폰 사용시간은 비만 발생과 비례합니다.

